

Татьяна Трофименко

# ТРЕНИНГ МОЗГА



Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.9  
ББК 88.3  
Т 76

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя

**Трофименко, Татьяна Георгиевна.**

Т 76      Тренинг мозга/ Т.Г. Трофименко. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 224 с. — (Книга-тренажер для вашего мозга).

ISBN 978-5-17-104021-5

Данная уникальная книга несет за собой информационное воздействие, обеспечивающее вам продвижение в социуме за счет расширения функциональных возможностей вашего мозга.

Благодаря конкретным практикам развития сознания вас ждет достижение таких целей, как:

- Повышение материального благосостояния,
- Получение нужных связей,
- Устройство личной жизни,
- Улучшение самочувствия.

В издании используются научно обоснованные технологии по использованию свойств информационного воздействия. Это не сложно, это просто. Потому что это истинно.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-104021-5

© Трофименко Т.Г., текст, 2017  
© ООО «Издательство АСТ», 2017

## Содержание

Введение .....	5
Глава 1. Как психотравмирующие воспоминания мешают нам достигать цели.....	9
Глава 2. Прием «маска победителя» .....	13
Глава 3. Использование физической тренировки для вхождения в образ победителя.....	14
Глава 4. Как мозг усваивает информацию.....	17
Глава 5. Программирование себя на получение того, что вам нужно.....	20
Глава 6. Информационная очистка от болезней, неприятных людей и событий.....	29
Глава 7. Тренинг внимания и практика по формированию своего будущего силой сознания .....	36
Глава 8. Информационное средство от боли.....	46
Глава 9. Техника избавления от душевной боли.....	52
Глава 10. Еще один действенный способ снять любое отрицательное воздействие и даже любовную зависимость.....	59
Глава 11. Как быть, когда кто-то или что-то вам угрожает, простой ментальный прием обретения силы.....	63
Глава 12. Тренинг по развитию вашей личной силы.....	66
Глава 13. Создай свое будущее волшебным текстом.....	72
Глава 14. Тренинг по развитию непривычных для вас алгоритмов обработки информации .....	76
Глава 15. Принципы нейросетей решат многие ваши задачи .....	83
15.1. Нечеткость .....	91
15.2. Гибкость и адаптивность .....	91
15.3. Оптимальное и адаптивное управление .....	92
15.4. Параллелизм.....	95
15.5. Обучение на тестовых задачах .....	96
15.6. Интуиция .....	97
15.7. Принятие решений и действия на основе алгоритмов.....	98
Глава 16. Как достигать цели .....	102
Глава 17. Косвенное информационное воздействие на базе информационной подготовки.....	107
17.1. Использование свойств информации для воздействия на лиц противоположного пола.....	110

17.2. Алгоритм «победитель забирает все» в отношениях полов.....	121
17.3. Организация информационной подготовки реципиента .....	125
17.4. Понятие ранга.....	126
17.5. Как соблазнить мужчину косвенным информационным воздействием .....	129
17.6. Информационное приближение к труднодоступной персоне.....	133
Глава 18. Основные принципы эффективного информационного воздействия.....	145
Глава 19. Любовь или манипулирование?.....	148
Глава 20. Особенности современного делового общения .....	152
Глава 21. Ваш путь к достижению цели: информационный подход.....	153
Глава 22. Семантический аспект информации и развитие вашей личности.....	157
Глава 23. Как избавиться от своих нежелательных свойств и усилить нужные.....	165
Глава 24. Управляющие ситуации.....	168
Глава 25. Виртуальное управление реальностью.....	172
Глава 26. Методы изменения информационного состояния объекта .....	175
26.1. Зарядка предмета.....	175
26.2. Гомеопатия .....	178
26.3. Сочетание гомеопатии и хиромантии .....	181
26.4. Информационное воздействие геометрической формы объекта .....	182
Глава 27. Способ научиться держать удар. Использование информационного тренажера.....	188
Глава 28. Ваша информационная гигиена .....	192
28.1. Предметы и люди .....	192
28.2. Ситуации.....	197
Глава 29. Ваш «светлый путь» к цели: технология «победитель забирает все» .....	202
Глава 30. Случаи из практики .....	205
Глава 31. Алгоритм достижения значимых целей «победитель забирает все».....	212
Глава 32. Как привлечь удачу .....	214
Глава 33. Ежедневная практика программирования себя на достижение цели .....	217
Глава 34. Заключение: основное, что нужно для достижения цели .....	223

## ВВЕДЕНИЕ

Вы чего-то сильно хотите, но не знаете, как получить? Никак не достигаются поставленные цели? Может, вам не хватает денег или успеха у противоположного пола или вы не можете получить желаемую творческую самореализацию? Эти проблемы вам предлагают решить на каждом шагу. Не спешите обращаться по первому попавшемуся объявлению на столбе, в газете или Интернете. Такую рекламу зачастую дают люди, не обладающие ни знаниями ни талантом ни каким-либо соответствующим объявлению умением. Зачастую решить все ваши проблемы предлагают те, кто хочет по-легкому срубить денег. Обратите внимание: зачастую неизвестно ничего о степени компетентности тех, к кому люди в панике от возникших сложных проблем готовы обратиться за помощью. Обычно вы имеете возможность прочитать рекламу, но не имеете доступа ни к статьям, ни к книгам этих рекламодателей. Их попросту нет. И вы не можете ознакомиться с их *мировоззрением* и понять, есть ли научное обоснование их методов и каково оно, если есть. Предложение «решить проблемы», как правило, основано на том, что если у человека возникла сильно стрессовая ситуация, он начинает искать того, кто его поддержит и предложит *хоть что-то*, что можно назвать *помощью*. Хотя бы просто *назвать*. Паника бывает так сильна, что

даже и не смотришь, что же там тебе предлагают, а цепляешься за любое обещание «наладить ситуацию». Очень много предлагают каких-то непонятных вам, ничем не обоснованных ритуалов. Видимо, их авторы предполагают, что если принцип работы ритуала потребителю неясен, то он произведет на него большее впечатление. Если бы все это работало, то, наверное, уже все решили бы все свои проблемы. К сожалению, в стрессовой ситуации человек хватается за любую соломинку и тратит время, не говоря уже о деньгах. Вместо каких-то непонятных и загадочных ритуалов, которые сочинил неизвестно кто, я предлагаю *сугубо научный подход и обоснование* своих методик воздействия на реальность. Да, даже со ссылками на известных ученых. Все совершенно прозрачно и доказуемо. И я, автор этой книги, вполне открытый публичный человек, информацию о котором можно получить в издательствах, где изданы мои книги, на моем сайте и страницах в соцсетях. Эта книга уже далеко не первая моя книга. Я автор многих уже изданных известными издательствами книг и давно как доцент вуза занимаюсь изучением *свойств информации и способов достижения целей при помощи информационного воздействия*. Публичный человек, автор многих книг, открыто публикующий свое мировоззрение, я беру на себя ответственность за свои слова, за свои методики, за результативность своего способа интерпретации реальности.

Пока вы искали средства улучшения жизни у неизвестно кого, **наука** далеко ушла вперед и предлагает вам действенные и полностью обоснованные

методы улучшения жизни. **Методы, эффективность которых доказана.** Вот только об этих методах мало кто знает (они же новейшие). И для использования их нужно ПОНИМАНИЕ. Эта книга рассчитана на думающего читателя, готового к пониманию и освоению научно обоснованных методов влияния. На что влияния? А на то, что вам требуется.

Современная наука дает нам на вооружение **новейшие и сильнейшие методы воздействия на окружающую среду, в том числе людей, для реализации наших целей.** С помощью новейших технологий воздействия мы можем не только привлекать к себе интересующих нас персон и провоцировать их на нужные нам поступки, но даже влиять на такие факторы окружающей среды, которые ранее представлялись человечеству лишь прерогативой высших, божественных, сил. Я имею в виду, что теперь каждый из нас способен привлечь к себе такое загадочное явление, как **удача**, и изменить свою судьбу по своему собственному сценарию. Причем сделать это можно *чисто на научной основе*, методами, доступными каждому. Что это за методы, каково их научное обоснование и как их использовать?

Основа этих методов — одна: **расширение возможностей вашего мозга**, управляющего всеми вашими действиями. Да, ему еще есть, куда развиваться и есть не освоенные вами возможности. Наш мозг — это *носитель информации, определенных алгоритмов ее обработки и принятия решений*. Вы принимаете решения своим мозгом на основе поступившей в него информации от внешней среды и от внутренних процессов в организме. И управляет нашими

действиями мозг при помощи информационного воздействия. Нервные импульсы — не что иное, как *информация, сигналы*. **Вся складывающаяся в нашем мозгу картина мира — это именно информационные процессы.** И в наших силах их поменять так, чтобы они удовлетворяли нашим целям. На это работает и сам текст книги как корректирующее ваше состояние информационное воздействие и предлагаемые здесь техники по избавлению вас от ненужных и вредных информационных вирусов, внедрению полезных установок и развитию способностей вашего мозга.

Сразу перейдем к практикам.

## Глава 1

# КАК ПСИХОТРАВМИРУЮЩИЕ ВОСПОМИНАНИЯ МЕШАЮТ НАМ ДОСТИГАТЬ ЦЕЛИ

Ну, во-первых, воспоминания о плохом просто причиняют нам страдания, и уже от этого мы чувствуем себя несчастными. А состояние несчастного человека не подходит для достижений значимых целей. Ничего нельзя достичь, ощущая себя несчастным.

А во-вторых, если мы помним свои неудачи и критику в наш адрес, то это *мешает нам ощущать право на достижение* желаемой цели и *уверенность* в себе. К сожалению, информация о психотравмирующих событиях имеет свойство навязчиво нас преследовать. Как только вы себе ставите задачу достичь, например, определенного профессионального уровня, получить престижное место работы или, допустим, грант на новый проект, вам в голову лезут мысли: «Стоп! А ты помнишь, как уже ты пытался, и вроде даже дело было на мази, и вдруг все накрылось медным тазом? А не будет ли так же и сейчас?» или: «А тебе же говорили, что ты недостаточно хороший специалист, не очень высокого уровня, у тебя ничего не получится». И вот эти *события прошлого, когда вам что-то не удалось, когда кто-то сказал про вас что-то неллицеприятное*, являются *информационными* препятствиями к вашей цели, к вашему подъему в социуме, например. Событий этих уже нет, они в прошлом, но есть информация о них — ваши воспоминания. И эта *информация*

привносит в вашу жизнь, в *физический мир* вполне реальные отрицательные события. Таким образом, события прошлого фактически никуда из вашей жизни не делись, а продолжают свое воздействие на вас до сих пор: у вас такое состояние, как будто и сейчас вас точно так же отвергают, критикуют, лишают чего-то для вас значимого. Кошмар никуда не ушел, а длится до сих пор. Только потому, что у вас есть информация об этом кошмаре, — ваши воспоминания. Они снижают вашу *уверенность в своих силах и в своем праве на получение успеха*. **А для любых достижений они так необходимы — неколебимая уверенность в том, что вы все сможете и в вашем праве на Победу!** Если вы не чувствуете *себя вправе* занять какую-то должность, стать известным актером, лучшим стилистом или кем там вы хотите стать, вы будете себя вести так, чтобы остаться там, где вы сейчас находитесь, — без всего этого. Если вы не уверены, что у вас *достаточно* квалификации, таланта, харизмы и прочих *полезных качеств* для достижения поставленной цели, она тоже не будет достигнута. **Кем вы себя ощущаете, тем вы и являетесь для окружающего мира.** Поэтому, если в силу пережитых психотравмирующих событий вы ощущаете себя неудачником, то вы транслируете это ощущение вовне и по обратной связи получаете от реальности отклик именно как неудачник, то есть ваши планы терпят крах.

Намного легче достигать цель *без наличия негативного опыта*. Вы можете себе **внушить элементарным повторением установки под каждый шаг во**

время прогулки, что вы самый лучший, ну, допустим, артист, и идти и устраиваться на работу. И вы эту работу получите, если у вас реально есть талант. Совсем другое дело, когда вы *уже пытались* получить рабочее место, а вам, к примеру, известный режиссер говорил, что вы бесталанны и плохо играете. В такой ситуации **одного только внушения, что вы супер-пупер может оказаться недостаточно.** Воспоминания о неудачах и психотравмирующей критике так и лезут в голову и сбивают вас с нужной установки. Ну, *сбивают!* Ну, что тут поделать? Ведь в вашей жизни *были* эти события — такие вот, снижающие вашу самооценку. А может, и еще что пострашнее было. Всякое бывает. Людям чего только не приходится переживать! И вот это все пережитое страшное тянет вас назад, съедает вашу энергию, перечеркивает ваши цели, убеждает вас, что вы несчастный неудачник. Факты есть факты. Неудачи были? Были. Потери были? Были. С вами плохо обходились? Обходились. Ну, вот... Вот вы уже и чувствуете себя затюканным лузером. И это же все накапливается за всю жизнь! Ведь, как говорится, путь розами ни у кого не усыпан. Вот почему чем старше человек, тем ему сложнее, как правило, достигать новых целей. А *накопилось* у него в жизни психотравм! Так что же, сложить руки и сдаться? Нет!!!!

Конечно, первое, что приходит в голову, так это не вспоминать о пережитых неудачах, а сосредоточивать внимание только на своих победах. Совет прекрасный. Так, безусловно, и надо поступать. Однако,

если о победах думать, в принципе, не сложно, то избавиться от навязчивых образов неприятного прошлого удастся очень немногим. Как назло в голову лезет то, что пугает и расстраивает нас, сбивает с пути к цели.

Что же делать?

Вот **очень простая техника повышения уверенности в себе**, которую можно выполнить даже без очистки воспоминаний о плохих событиях. Ведь вы же сможете хотя бы пару минут не вспоминать о своих неудачах, правда?

## Глава 2

### ПРИЕМ «МАСКА ПОБЕДИТЕЛЯ»

Даже если у вас ощущение, что дела идут плохо, *создайте образ Победителя*, который снисходительно смотрит на того, кем вы себя чувствуете сейчас. Вы – Победитель! Представляйте, что *вы справились* с неприятностями, врагами и преодолели все трудности. Входите в образ Победителя. Да, сначала вы его создаете в воображении, но потом эта маска прирастает к вашему телу, и ваши действия становятся действиями Победителя.

Можно хотя бы пару минут в день позаниматься таким аутотренингом: представить себя сильным, мощным, достигшим желаемого результата. Вы создаете такой образ себя и мысленно в него входите. Вот этот Победитель – это ВЫ! Все это проделываете с закрытыми глазами. Потом открываете глаза, сохраняя в себе это ощущение, что вы и есть тот Победитель из вашего видения. Хотелось бы, конечно, ощущать им себя постоянно. Чтобы это случилось быстрее, используйте также физическую нагрузку.

## Глава 3

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВХОЖДЕНИЯ В ОБРАЗ ПОБЕДИТЕЛЯ

Чтобы и почувствовать себя и реально стать сильнее, я вам советую использовать прием, который основан на том, что психологические установки легче проникают в организм человека, если они сопровождаются *физической нагрузкой и эмоционально окрашены*. Он будет тем более полезен, если вы прямо сейчас находитесь в стрессовом состоянии, если вам что-то угрожает, вы чего-то боитесь, переживаете из-за чего-то, испытываете душевную боль и т.п. Просто возьмите и займитесь физкультурой. А лучше вообще регулярно выполнять физические упражнения.

Начните тренировку с танцевальных движений для разогрева мышц под приятную для вас быструю и ритмичную музыку. И вот на этом начальном этапе *заводите себя* психологически: вспоминайте свои реальные достижения и мысленно или даже вслух их проговаривайте. *Накручивайте себя* в том плане, что вы великолепны, сильны, успешны и удачливы, а также нравитесь лицам противоположного пола. Все это как психологические установки прекрасно внедрится в ваш организм.

Знаете, у нас бывает такая тяжелая жизнь, что мы как-то забываем о своих достижениях и иной раз не видим и просвета в неприятностях. Бывает такое ощущение, что «все плохо». Нет настроения, думаешь,

что жизнь уже окончена ... И в таких ситуациях мы сосредоточены ведь на плохом. Мы вокруг себя и в себе видим только плохое. Поэтому-то нам так и плохо. Ну, а как может быть хорошо-то, если и вокруг и в самом себе все мрачно? А подумать о хорошем и не хочется, и сил нет. Но нас уговаривают или авторы статей и книг, или друзья — *подумать о хорошем*. Ну, подумали. И что? Просто так, *просто подумать* — это ничего не даст. Мысль мимолетна. На то это и мысли, что они, как правило, свободно пролетают в нашей голове. Чтобы какая-то мысль стала *убеждением, установкой, программой* для действий, «просто подумать» ее недостаточно. Иначе мы уже давно были бы тем, что мы думаем, и жизнь таки управлялась бы нашими мыслями. Многие в это верят, но очень мало кто такой результат реально получает. Наша жизнь нашими мыслями не управляется. По той причине, что просто *мысль — это еще не прочная установка на действия*.

Когда вы выполняете физические упражнения, **вы уже в состоянии Победителя**. Потому что вы уже победили свою лень, свою депрессию, а то и физическое недомогание. Выполнением упражнений вы подтверждаете самим себе, что у вас есть *сила воли*. И не важно, что у вас плохое настроение. Во-первых, при физической нагрузке выделяется серотонин, и он вам настроение поднимет. Во-вторых, состояние Победителя все равно вашим подсознанием ловится. **Победитель не становится побежденным только от того, что у него плохое настроение. Победитель есть Победитель**. И в-третьих, вы, начиная тренировку под красивую музыку, сами себя *эмоционально разгоняете* до нужного вам подъема настро-